Rugbiştii romîni din nou în Anglia

Leicester Tigers, R. F. C. Gloucester şi Bristol viitori adversari ai selecţionatei Bucureştiului

In ultimul timp, rugbiul romînesc şi-a căpătat un prestigiu bine meritat datorită strălucitelor succese internaţionale repurtate de echipele noastre, în compania unor valoroase selecţionate sau formaţii de club din Franţa şi Marea Britanie. Cronicarii de specialitate ai diferitelor cotidiane engleze şi franceze, care au văzut la „lucru" echipele romîneşti au apreciat specificul şi calitatea rugbiului nostru, acordîndu-i un loc de frunte în ierarhia valorilor mondiale.

Iată că, în curînd, rugbiul romînesc va fi supus unei noi confruntări internaţionale. Intr-adevăr, la începutul lunii septembrie selecţionata oraşului Bucureşti se va deplasa în Anglia pentru a susţine trei întîlniri în compania echipelor LEICESTER TIGERS, R.F.C. GLOUCESTER şi BRISTOL. Despre echipa care va reprezenta rugbiul romînesc peste hotare sînt cunoscute o serie de amănunte referitoare la componenţă, valoare etc. In rîndurile ce urmează vă vom prezenta cîteva date referitoare la viitorii adversari ai rugbiştilor noştri: LEICESTER TIGERS, este unul dintre cele mai vechi cluburi din Anglia. De curînd, a fost sărbătorită aniversarea a 84 de ani de activitate timp în care a crescut un mare număr de jucători internaţionali. De asemenea, mulţi dintre „tigrii din Leicester" au fost căpitanii echipelor naţionale ale Angliei, Irlandei, Scoţiei etc. Printre cei mai valoroşi jucători ai formaţiei utilizată în 1955—1956 se numără D. St. G. Hazell (internaţional în echipa Marii Britanii), R. H. Smith, T. Bleasfale (jucători care au luat parte la trialurile pentru selecţionarea echipei naţionale), J. Elders, actual căpitan de echipă etc. Este firesc ca o formaţie cu atît de mulţi internaţionali să se bucure de un bun renume. De altfel, rezultatele obţinute de „tigrii" în meciurile amicale (în Anglia nu există campionat de rugby în XV) din ultimele sezoane au fost dintre cele mai bune. Astfel în sezonul 1954—55, ei au învins echipa din Cardiff cu 14—11. Recent, tigrii din Leicester au pierdut meciurile cu Harlequins la scoruri foarte strînse: 6—10 şi 14—15. Meciul cu Leicester Tigers va fi primul din cadrul turneului întreprins de echipa noastră în Anglia şi va avea loc la 8 septembrie.

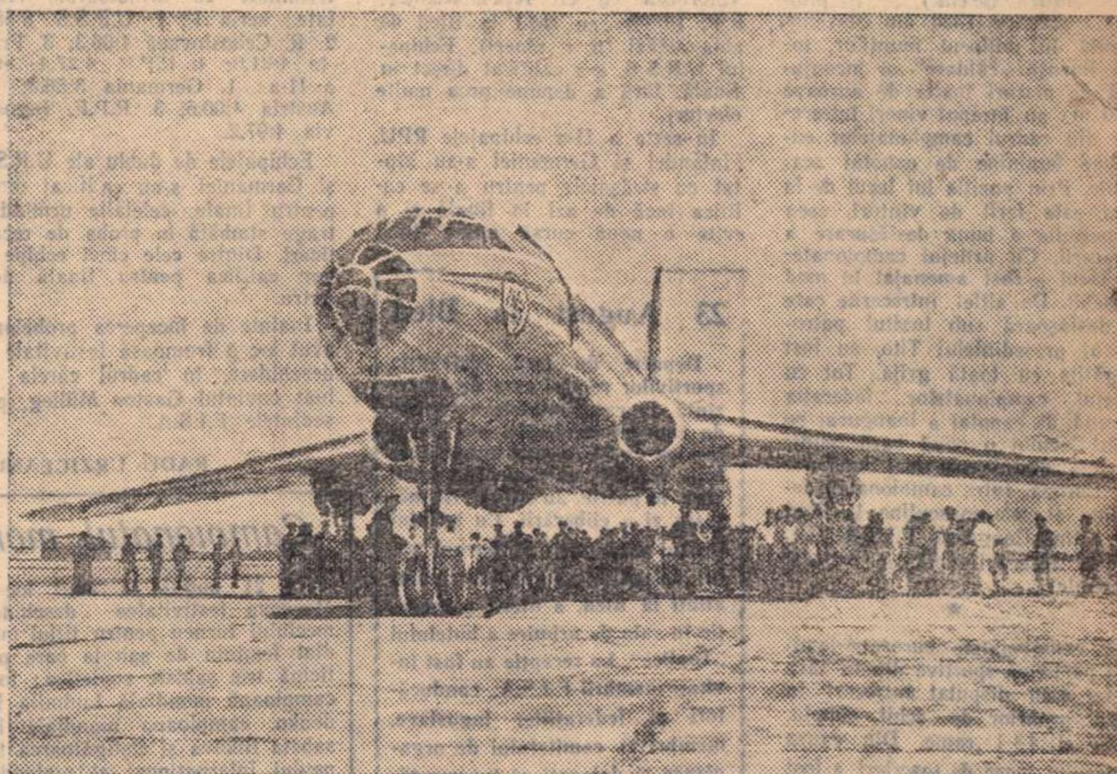
La 15 septembrie selecţionata Bucureştiului va întîlni în al doilea meci echipa R.F.C. GLOUCESTER. Meciul va avea loc pe stadionul Kingsholmground, stadion cu o capacitate de 30.000 locuri, special amenajat pentru jocul de rugbi! Echipa din Gloucester a fost fondată în anul 1873 şi de cînd s-a înfiinţat a dat reprezentativei Angliei peste 30 de jucători. Suporterii acestei echipe vorbesc cu plăcere, ori de cîte ori li se iveşte ocazia despre „tăria" pachetului de înaintaşi, din care se remarcă Peterford (linia a 3-a), selecţionat ca jucător în prima formaţie a Angliei. De asemenea G. Stasling (linia I-a) este un renumit jucător. Linia de treisferturi este foarte bună (rapidă şi eficace), iar fundaşul galez L. Steen pare a fi unul dintre cei mai apreciaţi jucători ai acestei formaţii. In ultima întîlnire susţinută în compania echipei Cardiff (din datele pe care le avem la dispoziţie) R.F.C. Gloucester a pierdut la mare luptă cu scorul de 8—9.

Echipa BRISTOL, fondată în 1888 are un palmares excelent. De pildă, în sezonul trecut ea a cîştigat cel mai mare număr de meciuri dintre echipele englezeşti, egalînd „recordul" stabilit în sezonul din 1927—1928. Pentru acest motiv Bristol este considerată pe drept cuvînt „campioană neoficială" a Angliei. Dar pentru a ilustra şi mai fidel activitatea competiţională din sezonul 1955—1956 a acestei echipe trebuie să amintim că din 41 de meciuri susţinute a cîştigat 31, a terminat 3 la egalitate şi a pierdut 7. Averaj: 502:211.

Iată şi rezultatele meciurilor susţinute de „bristolezi" în ultimele două sezoane în compania echipelor Cardiff şi Harlequins pe care selecţionata Bucureştiului le-a întîlnit anul trecut în Anglia: cu Cardiff 3—8 şi 6—9, cu Harlequins 5—16 şi 6—10.

ION OPRESCU

TU 104 LA BUCUREŞTI



Acum cîteva luni a intrat în arena internaţională avionul TU 104, o splendidă realizare a academicianului Tupolev şi a constructorilor din industria aeronautică sovietică.

Dacă cetăţenii din Marea Britanie, R.P. Ungară şi din alte ţări europene au avut prilejul să cunoască îndeaproape acest avion — considerat pe drept cuvînt ca ultima expresie a tehnicii aviaţiei cu reacţie — cei din ţara noastră s-au mulţumit doar cu imaginile oferite de publicaţiile de specialitate şi jurnalele sonore.

Iată însă că în ajunul zilei de 23 August în Capitala ţării noastre a sosit — ca un sol al prieteniei — avionul TU 104. Silueta lui elegantă, fineţea aerodinamică a liniilor, puterea uriaşă a motoarelor, confortul excepţional şi viteza de peste 800 km. pe oră, fac din acest avion — care apropie Moscova de Bucureşti la numai 2 ore şi cinci minute — un adevărat simbol al ştiinţei şi tehnicii sovietice.

Echipa Ungariei a cîştigat turneul internaţional de polo pe apă de la Budapesta

Budapesta 24 (prin telefon). Marţi s-au desfăşurat în incinta bazinului de pe insula Margareta întîlnirile de polo dintre echipele secunde ale Ungariei şi Italiei (4—1; 3—1) şi dintre primele garnituri ale Iugoslaviei şi Romîniei. In cel de al doilea meci echipa Iugoslaviei a învins cu 5—2 (2—1) echipa R.P.R. In prima parte a jocului, iugoslavii înscriu prin Francovici şi Jezici (golul marcat a fost perfect parabil), iar din partea echipei noastre a marcat Nagy. După pauză, profitînd de o greşeală de arbitraj, Jezici ridică scorul la 3—1, apoi marchează în ordine Kacici şi Francovici. In ultimul minut Nagy stabileşte scorul final la 5—2. A arbitrat cu multe scăpări Brandi (Ungaria). Au jucat echipele: *Iugoslavia:* Kovacici, Cipci, Kacici, Jujeil, Jezici, Radonici, Francovici. *R.P.R.:* Marinescu, Bădiţă, Zahan, Nagy, Simon, Hospodar, Szabo.

In partidele desfăşurate miercuri echipa Italiei a învins echipa R. F. Germane cu 4—3 (3—1), la capătul unui meci foarte disputat, iar echipa Ungariei a învins echipa R.P.R. cu 9—3 (2—1). A fost un joc foarte frumos, mai ales în prima repriză cînd echipa noastră a ţinut piept cu dîrzenie echipei campioane olimpice şi europene. După pauză însă, primind două goluri în mai puţin de un minut, jucătorii noştri s-au dezorientat şi au cedat pasul. Au înscris în ordine: Marcovics, Blajek (R.P.R.), Bolvari, Marcovics, Gyarmati, Simon (R.P.R.), Karpati, Gyarmati, Zador, Gyarmati, Nagy (R.P.R.) şi Zador. Arbitrul italian Andrea Costa a condus bine formaţiile: *Ungaria:* Jeney, Hebesi, Gyarmati, Marcovics, Bolvari, Zador, Karpati; *R.P.R.:* Marinescu, Bădiţă, Zahan, Nagy, Simon, Hospodar, Blajek.

In meciurile de joi Italia B a întrecut Iugoslavia B cu 3—2 (2—1), iar în finala turneului Ungaria a învins Iugoslavia cu 4—3 (1—2). Aceasta este prima victorie pe care echipa Ungariei a obţinut-o în faţa Iugoslaviei din anul 1948 şi pînă astăzi. Jocul a fost foarte frumos, aproape dramatic. Au înscris: Karpati (2), Kanizsa şi Zador pentru Ungaria; Francovici (3) pentru Iugoslavia. A arbitrat bine italianul Costa. In urma acestor rezultate echipa Ungariei a cîştigat turneul internaţional de polo pe apă de la Budapesta. Echipa noastră s-a clasat pe locul trei.

N. BLIDARU

Concursurile de tenis de la Budapesta

Budapesta 23 (prin telefon). Intrecerile de tenis la care participă o serie de jucători cu renume internaţional se desfăşoară sub semnul unui interes general. Reprezentanţii noştri au obţinut în primele zile o serie de succese în faţa unor adversari valoroşi. Dar, în general, — în afară de Gh. Viziru şi C. Năstase — ei s-au comportat sub valoarea lor obişnuită.

Gh. Viziru a susţinut primul meci în compania lui Komaromi pe care l-a întrecut cu 6—2, 8—6, 6—2; în turul următor el l-a întrecut pe Rottenberg cu scorul de 6—2, 6—4, 6—2; surpriza întrecerilor s-a produs în optimi de finală, cînd Gh. Viziru jucînd excepţional (antrenorul Marin Bădin ne-a spus la telefon că a făcut cel mai bun joc din ultimii ani) l-a întrecut categoric pe rutinatul Adam. Scor: 6—2; 6—4; 6—3. In prima sa ieşire peste hotare tînărul C. Năstase l-a întrecut pe Karapacs la scorul de 6—4; 6—2; 6—3. Şi în partida următoare el a avut o comportare meritorie cîştigînd un set la Iancso. Scorul cu care s-a terminat meciul a fost de 6—1, 6—4, 4—6, 6—1 în favoarea jucătorului maghiar.

Iată celelalte rezultate înregistrate de jucătorii noştri: T. Bădin — Viron (Franţa) 5—7, 3—6, 6—4, 6—1, 6—3; T. Bădin-Radzio 0—6, 3—6, 7—5, 6—3, 3—6; M. Viziru —Banihidi 6—2, 6—2, 6—0; M. Viziru—Asboth 3—6, 4—6, 1—6 (în setul II Marin Viziru a condus cu 4—1); Rakossi-Kiss 5—7, 6—3, 3—6, 9—7, 6—3 (partida a durat mai bine de 4 ore); Rakossi-Gulyas 5—7, 6—9, 4—6; Caralulis-Franciski 6—3, 4—6, 6—3, 2—6, 2—6 (reprezentantul nostru a jucat foarte slab); Julieta Namian-Bardossi 3—6, 3—6; Cristea-Rakossi=Kiss-Toth 3—6, 7—5, 6—2.

★

BUDAPESTA 24 (prin telefon). In finalele probei de simplu bărbaţi s-au calificat jucătorii maghiari Katona şi Iancso. Asboth a fost eliminat de Sikorski iar acesta de Katona; celălalt finalist, Iancso s-a calificat învingînd pe rutinaţii Javorski şi Licis. Reprezentantul nostru Gh. Viziru a fost întrecut de Licis cu scorul de 6—3, 6—2, 3—6, 6—4. Perechea Julieta Namian (R.P.R.)-Segers (Franţa) s-a calificat în semi-finala probei de dublu femei după ce a eliminat cuplul Erdődi-Peterfi.

Ancheta „Sportului popular"

Boxerii noştri n-au destulă rezistenţă (V)

In continuarea articolului său dr. Traian Dumitrescu descrie căile de obţinere şi de perfecţionare a rezistenţei boxerilor...

Pentru rezistenţa generală

a) **alergarea în teren variat** (crosul) trebuie să fie relaxată cu accelerări şi chiar sprinturi succesive. Ea trebuie împletită cu exerciţii „box cu umbra" în timpul alergării reţinîndu-se, ca şi pe ring, respiraţia în momentul loviturilor. Mişcările trebuie permanent corectate, insistîndu-se asupra relaxării musculaturii şi ritmului respiraţiei (executarea, din cînd în cînd, a expiraţiilor forţate);

b) **Sporturi complimentare** (jocuri sportive, atletism — în special aruncări şi alergări scurte —, înot (pentru dezvoltarea capacităţii respiratorii), schi, etc.).

c) **gimnastica** (atît la sol cît şi la aparate). Execuţiile vor fi cît mai variate pentru toate segmentele corpului. Durata să fie cu mult mai mare (de două, trei ori) decît în prezent, bineînţeles, fără să se reducă volumul total de efort şi frecvenţa mişcărilor;

d) **antrenamentul specific de box**, cu toate mijloacele cunoscute şi în special cît mai multă luptă condiţionată în ring, cu adversari diferiţi la fiecare repriză (3—4—5 reprize). Să nu se urmărească superioritatea în ring (obţinută prin forţă) ci mişcările şi execuţiile în viteză, necontractat, în bună dispoziţie, aproape „în joacă". Antrenamentele specifice, cît şi numeroasele meciuri publice sînt cele mai bune mijloace de dobîndire a rezistenţei generale.

Pentru rezistenţa specifică (cu cele trei forme enunţate mai sus) se recomandă următoarele mijloace:

a) **Gimnastica cu haltere mici** (în raport cu greutatea boxerului) pentru musculatura braţelor şi toracelui. Mişcările se vor executa rapid, variat, (15—20 minute);

b) **Exerciţii cu mingea medicinală de greutate redusă.** Exerciţiile vor fi executate progresiv ca viteză şi forţă de aruncare, din poziţie statică şi din mişcare.

c) **Jocuri sportive** (se recomandă: baschet, handbal pe teren redus şi tenis de masă (pentru perfecţionarea vitezei de reacţie). Se va pune accentul pe aruncarea mingii din orice poziţie, rapid şi cu forţă (la handbal);

d) **Mijloacele antrenamentului specific** şi anume:

1) **boxul cu umbra sau boxul în oglindă**, executat într-o continuă mişcare, vioi, cu lovituri variate (nu numai directe) şi de durată mai prelungită;

2) **Execuţii variate de lovituri la mingea pară** (pentru dezvoltarea coordonării şi vitezei de execuţie) **şi la sacul cu nisip** (indicaţiile antrenorilor M. Doculescu şi A. Weintraub sînt foarte juste);

3) **Exerciţii la coardă;**

4) **„Pousse-pousse"** (pentru dezvoltarea forţei şi rezistenţei pentru lupta corp la corp);

5) **Antrenamentul la mănuşi** (lecţie la mănuşi, luptă condiţionată, cu sarcini precise pentru perfecţionarea anumitor lovituri şi execuţii şi cu fixarea unei tactici), meciuri de antrenament, etc.

Antrenamentul general al boxerului în care intră şi perfecţionarea rezistenţei trebuie, ca şi la celelalte sporturi, să respecte **principiile fiziologice ale antrenamentului**, dintre care vom enumera pe cele mai principale:

1) **Individualizarea pregătirii în raport cu particularităţile dezvoltării corporale, fiziologice, gradul de pregătire, calităţi, etc.;**

2) **Continuitatea efortului.** Antrenamentele trebuie continuate tot anul, nu în „salturi" (2—3 săptămîni înainte de o întîlnire, apoi repaus sau antrenament neregulat). Trebuie organizate mai multe întîlniri publice (4—5 meciuri pe an sînt complet insuficiente);

3) **Progresivitatea efortului şi respectarea curbei de efort pe întreg anul.** Este foarte bună ideea cu păstrarea unui jurnal de antrenament pentru fiecare boxer, în care antrenorul să-şi facă toate notaţiile, observaţiile şi caracterizările.

4) **Incălzirea trebuie să fie şi ea individualizată.** Unii boxeri fac greşeala de a efectua o încălzire prea mare (20—25 minute). E greşit. Prin acest efort inutil se consumă energie, se pierde multă apă, iar transpiraţia se acumulează în muşchi, slăbind rezistenţa. O „încălzire" în box nu trebuie să depăşească 5—8 minute.

Separat de toate aceste indicaţii, boxerul trebuie să respecte cu stricteţe viaţa sportivă (repaus, somn suficient, evitarea exceselor) să aibă o bună şi substanţială alimentaţie. Cît de importantă e respectarea tuturor acestor reguli, o arată însuşi dictonul atletic: „într-o alergare se pleacă cu capul (plan tactic); se aleargă cu picioarele, se rezistă cu stomacul (adică prin rezervele nutritive) şi se termină cu inima (finişul).

Această regulă se aplică, fără prea multe modificări şi în box!